



FITNESS 06. 06. 2018

## Dieta podle Mačingové vás zbaví přebytečných kil a škodlivin. Naučte se lepšímu stravování

**Nespokojenost s vlastní postavou je vlastností typickou pro většinu žen. Není pak divu, že některé z nich neustále zkouší všechny možné postupy, jak...**

**Ať už chcete pár kilo zhubnout, nebo jen chcete své tělo detoxikovat a očistit od nahromaděných škodlivin, nabízí se vám poslední dobou oblíbená dieta podle Mačingové. V cestě k vysněné postavě vám rozhodně může pomoci.**

### Dieta nebo detoxikace?

Nespokojenost s vlastní postavou je vlastností typickou pro většinu žen. Není pak divu, že některé z nich neustále **zkouší všechny možné postupy, jak snížit svou hmotnost** na ideální váhu a jak zmenšit obvod problematických partií. V jejich úsilí ženám pomáhají kromě hodin strávených v posilovně či jiným pohybem také diety. Těch, které **slibují zázračné hubnutí bez námahy a s okamžitými výsledky**, je nepřehledné množství. A stále se objevují nové.

Novinkou posledních let je také **dieta podle Mačingové**. Sama autorka, Antónia Mačingová, ji označuje spíše za **detoxikační jídelníček**. Jedno je však jisté - ať už chcete zhubnout, nebo jen chcete svému tělu dopřát detox, účinky této diety se vám budou líbit.

# Dieta podle Mačingové - cesta k zdravému tělu

Antónia Mačingová postavila svůj stravovací program na předpokladu, že životní cyklus buněk v lidském těle trvá 28 dní. Během této doby tedy **dochází k regeneraci a obnově buněk**. Dieta podle Mačingové má za úkol tento proces podpořit, **umožnit tělu detoxikaci a dodat mu potřebné živiny**. Detoxikační jídelníček má **změnit stravovací návyky a celkově životní styl**, odstartovat tak cestu za zdravějším tělem. Nejde tedy úplně o hubnutí, i když úbytek na váze je jedním z výsledků této diety a vlastně takovým bonusem detoxikace.

## Účinky diety podle Mačingové

Mnoho žen zkouší recepty Mačingové zejména kvůli hubnutí, detoxikační program má ale **spoustu jiných účinků**.

Konkrétně to jsou:

- snížení hladiny cukru a cholesterolu v krvi
- regulace krevního tlaku
- zlepšení funkcí štítné žlázy a dalších orgánů
- omezení otoků končetin
- změna nezdravých stravovacích návyků
- doplnění potřebných minerálů a vitamínů
- snížení hmotnosti
- zlepšení kvality pleti, vlasů a nehtů

## Recepty Mačingové nastartují změnu jídelníčku

To všechno je možné díky speciálně upravenému jídelníčku. **Recepty Mačingová vytvořila tak, aby potraviny a jejich skladba poskytly tělu co největší možné množství živin**. Důležité je dané suroviny ničím nenahrazovat a dbát na jejich kvalitu.

**Recepty Mačingová** seskládala tak, že první týden detoxikace se zaměřuje na **očistu střev a doplnění živin**. Zejména v této části jídelníčku tak figuruje zelenina s vysokým obsahem vlákniny – zejména červená řepa a mrkev. V druhém týdnu hrají prim bílkoviny a sacharidy. Třetí týden by pak měl podle Mačingové vypadat ve stravování tak, jak jsme byli zvyklí jíst před dietou – jen je potřeba vyřadit všechny nezdravé návyky. Čtvrtý týden pak má přinést kýžené výsledky, tedy zdravější tělo.



## Dieta bez hladovění

Dieta podle Mačingové má ještě další zásady, které je třeba dodržovat. Autorka doporučuje zejména **pít hodně vody - denně 3 až 4 litry**, ideálně převařené vody. Potěší také to, že se během dodržování detoxikačního jídelníčku nemusíme nijak omezovat – Antónia Mačingová tvrdí, že se má **jíst do pocitu nasycení a rozhodně neomezovat dávky jídla**. Důležité není kolik, ale co sníme. Je tedy podstatné jíst skutečně jen potraviny uvedené v receptech, nepřidávat ani nenahrazovat suroviny ničím jiným.

## Postupná změna a lepší stravovací návyky

Dieta podle Mačingové rozhodně neslibuje, že po 28 dnech budete mít ideální váhu, zdravé tělo a můžete se stravováním podle pravidel končit. Detoxikační program je spíše **začátkem vaší cesty za zdravým životním stylem** a také třeba štíhlejším tělem, jakýmsi pomyslným nasměrováním stravovacího režimu. Po 28denní dietě či detoxikaci autorka doporučuje pokračovat takzvanou stupňovou metodou. Vhodné je využívat recepty Mačingové, které pracují zejména s dělenou stravou - potraviny dělí na sacharidové, bílkovinné a neutrální.

Právě **v postupné změně stravovacích návyků tkví úspěchy této diety**. Rychlé hubnutí totiž většinou končí jojo efektem, tedy opětovným rychlým ztloustnutím. Dieta podle Mačingové naopak umožňuje pomalejší změnu k lepšímu, která bude trvalá.



## Výhody a nevýhody aneb je dieta podle Mačingové pro mě vhodná?

Máte pocit, že jste právě objevili ideální dietu pro sebe? Nebojte se ji vyzkoušet. Jen je potřeba si uvědomit, že **dieta podle Mačingové vyžaduje pevnou vůli** - ostatně jako každá změna jídelníčku a stravovacích návyků. Potíž může být například v tom, že recepty Mačingová připravila z konkrétních surovin bez možnosti alternativ. Pokud tedy některou součást jídelníčku nemáte rádi, pravděpodobně vám recepty nebudou vyhovovat.

Jestli však zvládnete recepty dodržet, odměnou vám bude pročištěné tělo a samozřejmě také viditelný úbytek hmotnosti. Uvědomte si ale, že dieta podle Mačingové je pouze měsíční detoxikační program - není proto dobré se podle těchto receptů stravovat delší dobu. Místo toho zkuste **upravit svůj někdejší jídelníček podle doporučení Mačingové**. Vašemu tělu tak nebudou chybět žádné živiny a zároveň budete pokračovat v nově nastoleném zdravém způsobu stravování.